

Unser Menüplan für Sie



Sozialgemeinschaft
Schiltach/Schenkenzell e.V.

Bei Fragen, Bestelländerungen oder Allergien können Sie uns unter 0 78 36 - 93 93 14 gerne kontaktieren

51. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESEDESSERT
Montag 15.12.2025	Erbsensuppe^{2,3,8,i}	Bratwurstschnecke in Zwiebel-Senfsoße mit Kartoffelpüree^{9,i}	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Kräutersoße und Salat^{1,a,a1,g,i,j}	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Kräutersoße und Salat^{1,a,a1,g,i,j}	Apfel-Granatapfel-Joghurt⁹
Nährwerte	2571 kJ, 612 kcal, 18,69g Fett, 3,78g ges. FS, 69,54g KH, 7,33g Zucker, 33,09g Eiweiß, 1,33g Salz	1778 kJ, 428 kcal, 36,77g Fett, 12,06g ges. FS, 6,52g KH, 2,86g Zucker, 17,07g Eiweiß, 1,91g Salz	1956 kJ, 468 kcal, 24,95g Fett, 6,44g ges. FS, 50,45g KH, 7,66g Zucker, 7,00g Eiweiß, 3,48g Salz	1956 kJ, 468 kcal, 24,95g Fett, 6,44g ges. FS, 50,45g KH, 7,66g Zucker, 7,00g Eiweiß, 3,48g Salz	424 kJ, 101 kcal, 2,8g Fett, 1,9g ges. FS, 16g KH, 14g Zucker, 2,8g Eiweiß, 0,11g Salz
Dienstag 16.12.2025	Apfel-Sellerie-Suppe^{9,i}	Penne "Don Alfredo" mit Pilzen, Schinken und Erbsen in Sahnesoße^{1,2,3,a,a1,g,i}	Auberginen Bolognese mit Penne^{3,a,a1,i,l}	Auberginen Bolognese mit Penne^{3,a,a1,i,l}	Sahnepudding mit Erdbeersoße⁹
Nährwerte	905 kJ, 218 kcal, 15,13g Fett, 9,89g ges. FS, 14,83g KH, 9,88g Zucker, 3,53g Eiweiß, 0,29g Salz	2380 kJ, 566 kcal, 17,28g Fett, 7,95g ges. FS, 70,25g KH, 5,25g Zucker, 27,91g Eiweiß, 3,17g Salz	1181 kJ, 281 kcal, 8,54g Fett, 1,50g ges. FS, 43,69g KH, 5,41g Zucker, 7,2g Eiweiß, 3,16g Salz	1181 kJ, 281 kcal, 8,54g Fett, 1,50g ges. FS, 43,69g KH, 5,41g Zucker, 7,2g Eiweiß, 3,16g Salz	465 kJ, 111 kcal, 5,05g Fett, 3,32g ges. FS, 13,13g KH, 12,60g Zucker, 2,90g Eiweiß, 0,10g Salz
Mittwoch 17.12.2025	Klare Tomatensuppe mit Gemüswürfelⁱ	Tafelspitz in Meerrettichsoße mit Bouillonkartoffeln^{3,5,a,a1,g,i,l}	Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße, Kartoffeln^{9,i}	Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße, Kartoffeln^{9,i}	Mangocreme⁹
Nährwerte	54 kJ, 13 kcal, 0,10g Fett, 0,02g ges. FS, 2,12g KH, 1,13g Zucker, 0,54g Eiweiß, 0,06g Salz	2053 kJ, 490 kcal, 23,75g Fett, 13,18g ges. FS, 33,37g KH, 10,54g Zucker, 32,78g Eiweiß, 2,50g Salz	1619 kJ, 387 kcal, 10,81g Fett, 1,56g ges. FS, 58,36g KH, 19,47g Zucker, 10,32g Eiweiß, 2,47g Salz	1619 kJ, 387 kcal, 10,81g Fett, 1,56g ges. FS, 58,36g KH, 19,47g Zucker, 10,32g Eiweiß, 2,47g Salz	470 kJ, 112 kcal, 4,08g Fett, 2,76g ges. FS, 15,6g KH, 13,2g Zucker, 3,12g Eiweiß, 0,16g Salz
Donnerstag 18.12.2025	Buchstabensuppe	Pfannengyros mit Tomatenreis und Tzatziki^{1,g}	Apfelstrudel mit Vanillesoße^{1,a,a1,g}	Apfelstrudel mit Vanillesoße^{1,a,a1,g}	Zwetschgendessert³
Nährwerte	401 kJ, 96 kcal, 5,93g Fett, 3,93g ges. FS, 8,81g KH, 4,55g Zucker, 1,43g Eiweiß, 1,53g Salz	1991 kJ, 474 kcal, 18,74g Fett, 5,19g ges. FS, 44,74g KH, 3,89g Zucker, 29,35g Eiweiß, 1,58g Salz	2103 kJ, 499 kcal, 15,54g Fett, 10,32g ges. FS, 80,84g KH, 56,36g Zucker, 7,44g Eiweiß, 0,58g Salz	2103 kJ, 499 kcal, 15,54g Fett, 10,32g ges. FS, 80,84g KH, 56,36g Zucker, 7,44g Eiweiß, 0,58g Salz	232 kJ, 55 kcal, 0,12g Fett, 0,12g ges. FS, 11,28g KH, 9g Zucker, 0,36g Eiweiß, 0,12g Salz
Freitag 19.12.2025	Zucchini cremesuppe^{a,a1,g,i}	Gebackener Fischspieß auf Zucchini gemüse mit Kräuterkartoffeln^{a,a1,d,j}	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Kräutersoße und Salat^{1,a,a1,g,i,j}	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Kräutersoße und Salat^{1,a,a1,g,i,j}	Mandarinenquark⁹
Nährwerte	421 kJ, 101 kcal, 7,59g Fett, 5,11g ges. FS, 5,58g KH, 2,52g Zucker, 2,25g Eiweiß, 0,05g Salz	1688 kJ, 399 kcal, 11,24g Fett, 4,2g ges. FS, 45,24g KH, 7,78g Zucker, 27,56g Eiweiß, 2,74g Salz	1956 kJ, 468 kcal, 24,95g Fett, 6,44g ges. FS, 50,45g KH, 7,66g Zucker, 7,00g Eiweiß, 3,48g Salz	1956 kJ, 468 kcal, 24,95g Fett, 6,44g ges. FS, 50,45g KH, 7,66g Zucker, 7,00g Eiweiß, 3,48g Salz	404 kJ, 96 kcal, 3,36g Fett, 2,32g ges. FS, 11,36g KH, 10,4g Zucker, 4,56g Eiweiß, 0,08g Salz
Samstag 20.12.2025	Knoblauch cremesuppe^{a,a1,c,g,i}	Rotkohlroulade mit Hirschfleischfüllung in Preiselbeersoße & Püree^{a,a1,g}	siehe Menü 1	Waldpilzragout an Semmelknödel und Apfelrotkohl^{a,a1,c,g}	Beerenjoghurt⁹
Nährwerte	479 kJ, 116 kcal, 10,55g Fett, 4,15g ges. FS, 4,24g KH, 1,15g Zucker, 0,95g Eiweiß, 0,53g Salz	1450 kJ, 309 kcal, 22,15g Fett, 10,65g ges. FS, 18,33g KH, 11,08g Zucker, 17,98g Eiweiß, 4,17g Salz		1872 kJ, 447 kcal, 22,42g Fett, 11,63g ges. FS, 47,67g KH, 13,82g Zucker, 13,68g Eiweiß, 6,02g Salz	302 kJ, 72 kcal, 0,16g Fett, 0,12g ges. FS, 12,44g KH, 12,42g Zucker, 4,32g Eiweiß, 0,13g Salz
Sonntag 21.12.2025	Klare Rindfleischsuppe mit Flädle^{a,a1,c,g}	Gefüllte Kalbsbrust mit Blumenkohl gemüse und Spätzle^{3,a,a1,a2,a3,c,i,j}	siehe Menü 1	Blumenkohlmedallion mit Soße & Kartoffeln^{1,a,a1,g,i}	Cappuccinomousse^{17,g}
Nährwerte	282 kJ, 68 kcal, 4,22g Fett, 0,48g ges. FS, 5,31g KH, 0,63g Zucker, 1,88g Eiweiß, 0,23g Salz	1072 kJ, 253 kcal, 3,41g Fett, 0,99g ges. FS, 43,58g KH, 3,35g Zucker, 10,68g Eiweiß, 2,63g Salz		2047 kJ, 488 kcal, 20,97g Fett, 7,73g ges. FS, 58,27g KH, 5,49g Zucker, 10,63g Eiweiß, 2,17g Salz	574 kJ, 137 kcal, 5,88g Fett, 4,16g ges. FS, 15,44g KH, 12,64g Zucker, 5,26g Eiweiß, 0,24g Salz

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 17 = koffeinhaltig, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt, 8 = mit Phosphat/en,

a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a2 = Roggen, a3 = Gerste, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse,

d = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse,

j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10mg/l

Änderung vorbehalten